O DEMOCRATA

(AVENÇADO)

Semanário Republicano de Aveiro

ANO 35.º — N.º 1722

Sábado, 7 de Março de 1942

VISADO PELA CENSURA

Redacção e Administração
Rua Miguel Bombarda, 21
Comp. e imp.—IMPRENSA UNIVERSAL
R. Combatentes da G. Guerra — AVEIRO

Director e Proprietário
Arnaldo Ribeiro

Editor e Administrador
Manuel Alves Ribeiro
Correspondência dirigida ao Director
Publicidade Lisboa e Pôrto *Agência Havas*

UMA LÍNGUA ÚNICA

Uma das nobres qualidades da raça portuguesa, é o seu poder de aglutinação, é a capacidade de reduzir o particular ao geral, é a eminente faculdade de conceber, de constituír a síntese—soma de elementos divergentes e individuais, lógica e coërentemente reünidos, fundidos e sistematizados.

Esta elevada faculdade de assimilar, de reünir, de conjugar e solidarizar factos e pensamentos não invalida, não destrói as tendências individualistas da nossa raça, que se manifestam exuberantemente na nossa psicologia violenta, apaixonada, repleta de orgulhos, de vaidades feridas e de exclusivismos ùnicamente inspirados, ou pelo calor ardente da sensibilidade ou pela falsa e deturpada visão das ideias e dos acontecimentos.

O nosso sangue, o fundo estrutural da nossa raça, tem tanto a possibilidade de sintetizar como a aptidão de individualizar; tem tanto o poder de analisar, de ajuïzar e pensar equilibradamente, como a faculdade de vêr e com paixão.

Uma certeza e uma verdade podemos extraír das grandes mestras da vida, que são a experiência e a história.

Quando somos governados e dirigidos por Chefes superiores, quando elevadas *élites* categorizam e ilustram a nação, quando uma doutrina cultural universalista domina as inteligências e até o pensamento e acção política, podemos estar certos de que em Portugal se realizam sempre grandes feitos e a raça e o povo dão o testemunho eloqüente e transcendente de todas as suas virtualidades e do seu prodigioso poder criador, eliminando, esquecendo, apagando estreitos e sectários individualismos, que são, muitas vezes, um obstáculo ao esfôrço criador e ao humano entendimento entre os homens.

Analize-se, por exemplo, a posição actual de simpatia, de amizade e de profunda compreensão rácica e política entre os impérios português e brasileiro, obra espiritual e material imensa, que há-de ficar a assinalar êste período histórico como uma das mais notáveis e grandiosas da nossa época.

Quantas dificuldades, sacrifícios, discussões e polémicas apaixonadas; quantos pessoalismos e individualismos azêdos foi preciso afastar, esmagar e vencer para constituir e organizar esta obra superior de razão, de harmonia, de síntese, que é a unidade viva e orgânica da língua portuguesa, língua hoje oficial e literàriamente comum para os dois grandes impérios banhados pelas águas esmeraldinas do Atlântico!

Tôda a grande obra de um povo, quer material, quer espiritual, obra que fica, duradoura; que resiste às vicissitudes do tempo, é obra colectiva e solidária, obra de síntese e de futuro, obra que supera e ultrapassa o individual e o particular.

O levantamento lento, cheio de contratempos e de pontos de vista divergentes e até de lutas antipáticas e inconvenientes, do edifício da compreensão luso-brasileira, acaba de ter o seu remate glorioso com a adopção da mesma ortografia, isto é, com a adopção da língua portuguesa, pois os seus elementos fundamentais e originários são genuìnamente portugueses e lusitanos.

Que alta e suprema compreensão houve entre os homens para se chegar a êste resultado supremamente lisongeiro para a sinceridade, boa-vontade, valor e espírito das duas grandes nações!

Os chefes políticos bem à altura da sua missão histórica, homens do presente, mas, na essência, homens de sempre; as *élites* literárias e culturais bem compenetradas da sua função social e espiritual de velar pelo património duma raça, a quem se pretende assegurar através do espaço e do tempo a sua acção humana, pacífica e civilizadora!

Não tivessem os homens mentalidade de compreensão universalista, não esquecessem ou não apagassem o seu individualismo, não se integrassem bem numa posição que excedesse a sua personalidade e o seu tempo, certamente esta incomparável obra não teria tido tão extraordinária e sole realização.

O território, o sangue e a língua são três elementos essenciais da vida, da existência e da permanência de uma pátria.

Dêstes três o idioma é o elemento aristocrático. Por êle se faz a educação, a cultura e a espiritualização de um povo, que universalizando-se, se torna extensivo a tôda a humanidade.

A língua portuguesa tem sido e continua a ser um notável instrumento de pensamento, de civilização e de vasto sentido humanizador.

Agora que duas inteligências e duas culturas têm por veículo e matéria prima o mesmo idioma, submetido a uma disciplina e a uma ordem, a mesma ferramenta inspiradora e criadora, estão mais que garantidos e assegurados os destinos duma comunidade moral e espiritual luso-brasileira—simultaneamente projecção do espírito europeu na América e do espírito americano na Europa.

J. CARREIRA

AS PALMEIRAS

Referimo-nos, claro, às que ainda se erguem junto das escolas primárias da Glória e que, com o vento, se despiram esta semana de mais folhas até que sequem por completo.

Talvez não fosse asneira nenhuma, antes disso, mandá-las fotografar, como recordação...

O TEMPO

A volta de lua fez com que os reservatórios celestiais deixassem caír água em abundância sôbre a terra.

Estava a fazer falta, era precisa e portanto—ó lua!—os nossos agradecimentos.

Correios e Telégrafos

Mais um novo edifício acaba de ser inaugurado. Foi em Tomar, a cidade do Nabão, que festejou condignamente o acontecimento.

Quanto ao nosso, chegaram a preparar-se os paus das bandeiras, abriram-se os buracos para os colocar, mas tudo ficou suspenso, não se sabendo ainda até quando.

Esperemos, então.

Albergue de Mendicidade

Estão, como vimos, lançadas as bases para uma obra de capital importância entre nós.

Há quem nela esteja a trabalhar com afinco, algum dinheiro já existe também, mas muito ainda será preciso fazer para que o projecto se transforme em realidade.

Preocupa-se, actualmente, a comissão instaladora com a casa. Se os fundos, porém, abundassem, seria isso, talvez, o menos, visto o sr. Francisco Gonçalves dos Santos, ali da estrada de S. Bernardo, se comprometer a doar, por sua morte, ao Albergue, a grande propriedade que possui, sob condição, apenas, de gozar o usofruto enquanto vivo. Importantíssima oferta! Nobre gesto, que só é pena não ser secundado com outro de modo a poderem fazer-se desde já as indispensáveis obras de adaptação. Assim, o Albergue, instalando-se provisòriamente numa casa qualquer, não ficará tão bem e obriga a maiores despesas, como é de calcular. No entretanto que êle se crie e seja acarinhado pelos aveirenses, são os nossos votos.

A ver se o triste e vergonhoso espectáculo da pedincha nas ruas acaba de vez, embora haja quem duvide.

O NOSSO ANIVERSÁRIO

Expressivas provas de leal camaradagem

De *A Aurora do Lima*, de Viana do Castelo:

O Democrata, semanário amigo da amiga cidade de Aveiro, e que Arnaldo Ribeiro dirige com a proficiência e acuïdade que lhe é peculiar, completou, no domingo, 34 anos. No *Arcada-Hotel* reüniram, num jantar íntimo de confraternização, os seus director e colaboradores. E nisso se resumiu a festa do aniversário de *O Democrata*, que aparecerá, no sábado, com quatro páginas.

Arnaldo Ribeiro sabe perfeitamente quanto é sincera a amizade que lhe votam a velha *Aurora* e quem a dirige. Portanto não deve duvidar da sinceridade dos votos que fazemos pelas suas felicidades e prosperidades do seu querido jornal.

De *O Figueirense*, da Figueira da Foz:

«O Democrata»

Este semanário republicano de Aveiro, que há 34 anos se publica sob a direcção do amigo e camarada Arnaldo Ribeiro, entrou agora no 35.º ano de vida.

Para comemorar tal data festiva, voltou ao primitivo formato de quatro páginas, que manterá enquanto durar a anormalidade europeia.

No artigo em que assinala o facto, diz que é hoje o que era ontem e o que espera continuar a ser.

Parabens e só parabens, porque o abraço merecido não vai, por não termos sido lembrados para o jantar de confraternização realizado a *Barrocão*.

Rima e teria sido verdade, se lá tivessemos ido.

Do diário *Notícias de Evora*:

Entrou no 35.º ano de publicação o nosso prezado colega de Aveiro, *O Democrata*.

Que conte ainda muitos anos, apezar das dificuldades que a todo o momento se apresentam, são os nossos desejos.

Da *Gazeta de Coimbra*:

Completou 34 anos de existência o nosso brilhante colega *O Democrata*, que se publica na linda cidade de Aveiro, sob a direcção do nosso prezado amigo sr. Arnaldo Ribeiro.

Trinta e quatro anos de vida jornalística representa muito sacrifício, que só a tenacidade e um trabalho árduo podem vencer.

A *O Democrata* e a todos os que nêle trabalham, a quem nos ligam as mais cordeais relações, dirigimos as nossas felicitações com os votos de muitas prosperidades.

De *O Ilhavense*:

Modificado na sua estrutura, pois começou novamente a publicar-se com 4 páginas, posto que em formato um poucochinho mais pequeno, comemorou no dia 28 de Fevereiro um novo aniversário—o 35.º da sua gloriosa, posto que acidentada, existência—o nosso colega *O Democrata*, de Aveiro, que a pena vigorosa e, por vezes, humorística de Arnaldo Ribeiro, continua a redigir cam proficiência e enternecido amor pela sua linda terra.

Um abraço de parabens.

J. Serpa Quaresma, director da interessante organização — *Recorte* — dirigiu-nos também felicitações, acompanhadas de votos de prosperidades.

A todos agradecemos a deferência.

A nova Alfândega

Parece que foi ùltimamente aprovada para inicio das obras de construção dum novo edifício destinado à Delegação da Alfândega desta cidade, a verba de 200 contos.

Registamos.

OS PASSOS

Não saíram, devido à chuva, as duas procissões em que falámos no número anterior. As imagens que nelas costumam figurar conservaram-se, porém, expostas aos fieis, desde sábado, nas igrejas onde é de uso serem veneradas.

Ó Evaristo: já viste pior que isto?

Por ter publicado uma local assim intitulada, o realizador e produtor de cinema, sr. António Lopes Ribeiro, apresentou queixa no tribunal de Lisboa contra o director de *Os Ridiculos*, arguindo-o de abuso de liberdade de imprensa originado pela crítica ao filme ùltimamente estreado—*O Pátio das Cantigas*.

Se calhar, é dos tais...

O DEMOCRATA vende-se no Kiosque da Praça Marquês de Pombal—AVEIRO.

CARTAS

Março de 1942

Minha amiga:

Depois de dias e dias de sol radioso e de céu azul, chegou a chuva e embora não fôsse há muito tempo, todos já se queixam dela. Antes, aos dias lindos correspondia frio intenso; mas que importava isso, se o sol chamava à rua, convidava ao passeio?

Dias de chuva, pardacentos e húmidos, são dias melancólicos, dias doentios, dias maçadores...

Os pobres, que às portas batem, pedindo esmola, têm, encharcados, um aspecto mais lúgubre e mais miserável.

As crianças, molhadas até aos ossos, fazem mais dó, do que rôxas com o frio. Se tremem, num dia frio, têm mais longe, ao dobrar da esquina, um raio de sol, que, ao acariciar-lhes os corpitos, as conforta. A chuva molha-as e torna-lhes mais difícil e mais árdua a existência e a tarefa de mendigar.

Há dias uma mindita batia a uma porta, pedindo pão. Ia quási despida, pois os farrapos que a cobriam estavam longe de substituír o vestuário. Tremia de frio e a carita, onde brilhavam uns imensos e melancólicos olhos negros, traduzia bem a fome e a miséria. Condoídos, os donos da casa vestiram e agasalharam a pequenita e deram-lhe de comer. Passado pouco tempo ela voltou a bater-lhes à porta, semi-nua, tiritando... Os pais tinham-lhe vendido as roupinhas! Se êsses desgraçados viviam já tão mal, deixassem, ao menos, o inocente ter uma roupa que o agasalhava e que, vendida, daria, talvez, para comerem um dia... Se a miséria é já tão negra, para quê torná-la pior ainda?

E' pena que as Irmãzinhas dos Pobres, cuja tarefa é tão simpática e tão digna de louvores, não tenham recursos mais largos e mais amplos, para poderem albergar e dar de comer a muitas crianças a quem a miséria arrasta logo em tenros anos para a desgraça e para a má vida. Os ensinamentos e a evangelização dessas santas religiosas, que tudo sacrificam pelo bem do próximo, desviam muitas almas do mau caminho.

Nêstes dias de inverno, de chuva e céu escuro, a pobreza é mais negra e mais triste. Venham depressa os dias lindos da Primavera, porque o desabrochar das flores torna menos trágica a miséria e o sol, que tudo cria, a todos conforta também.

Um abraço da

Zèmi

Falta de adubos

Queixam-se amargamente os lavradores por não encontrarem à venda adubos químicos para as suas culturas e também produtos destinados a certas moléstias, sem os quais tudo podem perder.

E' justificado o receio e por isso se pedem providências urgentes, agora que as sementeiras vão intensificar-se por ser a época delas.

Tracção animal

Em presença da forçada inactividade dos hh. pp. particulares, começaram a aparecer alguns carros antigos puxados a cavalos de quatro patas, o que vem dar razão ao provérbio — *arrecada o que não presta, acharás o que é preciso.*

Está à vista.

Club dos Optimistas

Chama-se assim uma sociedade existente em Bucaraste, que publica um diário próprio, mas do qual se tira tudo que possa empanar a alegria de viver dos seus leitores. Dêste modo, os assassinatos, os crimes e os acidentes são narrados nos tons mais agradáveis, contendo, além disso, a fôlha, numerosas indicações sôbre a forma de conseguir a maior felicidade possível no mundo. E para complemento: os médicos receitam aos doentes que têm o coração cançado e a quem faria mal qualquer choque violento, a leitura assídua e freqüente do esplêndido jornal!

Pois está claro. Para que há-de uma pessoa ocupar-se de coisas tristes, pensar em coisas tristes e ler coisas tristes, que incomodam?

Haja alegria! E o *bago* indispensável ao seu alimento—que é o que muitos optimistas não têm...

Será assim?

Um freqüentador das galerias do Teatro, queixa-se-nos de que, em certas sessões de cinema, se chegam a vender bilhetes muito além da lotação, dando lugar a ficarem os seus ocupantes empilhados como sardinha em canastra.

Se isto é verdade, não está certo.

As amendoas

Como estamos com a Semana Santa à porta, começaram a aparecer nas montras, vendendo-se, porém, a elevados preços.

Estão mal os gulosos.

Aos nossos assinantes

Pedimos o favor de não deixarem devolver os recibos apresentados pelo correio, tendo em atenção o aumento de despeza que isso nos acarreta e bem assim o trabalho administrativo do jornal, que não é pequeno.

Agradecemos.

Alberto Couto

Por efeito de promoção, vai saír de Viana do Castelo, sua terra, aonde estava empregado na Caixa Geral de Depósitos há muitos anos, o nosso presadíssimo amigo e colega da imprensa, Alberto Couto.

Por uma carta que nos escreveu, repassada de saüdades, vêmos quanto lhe vai custar o afastamento das pessoas com quem privava e entre as quais conta aqueles aveirenses que todos os anos se reünem para estreitar cada vez mais os laços de amizade entre Aveiro e a Princeza do Lima.

Alberto Couto, que foi colocado na sede da Caixa, em Lisboa, melhora de situação, mas fazemos ideia do muito que deve sofrer ao deixar a camaradagem dos vianenses no seio dos quais tantas simpatias conta devido aos primores do seu carácter diamantino e às outras qualidades que também o impõem à nossa consideração e estima. Se, porém, êste facto é de lamentar, por outro lado é caso para lhe darmos sinceros parabens, visto ter subido na sua herarquia e portanto alcançado um novo triunfo na carreira encetada sob os melhores auspícios.

Receba um apertado abraço, Alberto Couto. E creia que às saüdades dos seus conterrâneos se juntam a dos *rapazes dos jornais* de Aveiro que, nesta hora da despedida, lhe desejam todas as felicidades de que é digno.

* * *

Alberto Couto passou ontem, no *rápido*, para a capital, tendo ido à *gare* da estação do caminho de ferro apresentar-lhe cumprimentos alguns amigos desta cidade e a direcção do *Club dos Galitos*, representada por vários membros.

Campanha agrícola

Pelo Ministério da Economia acabam de ser publicados folhetos sôbre as culturas do nabo, do alho e do melão e ainda um outro sôbre a cria de coelhos.

Como se sabe, o nabo é um alimento leve e saüdável, bastante peitoral e diurético. As melhores qualidades são o Saloio e o de S. Cosme. Depois do nabo surgem as nabiças, da rama fazem-se esparregados e por fim aproveitam-se os grêlos—prato de primeira ordem junto ao de bacalhau cosido com batatas.

Tendo em vista os conhecimentos que da leitura dos aludidos folhetos devem provir para os lavradores, recomendamo-los em nosso próprio benefício.

Roubos

Consta-nos que os gatunos têm operada ùltimamente pela cidade, sendo bem sucedidos.

Recomendamo-los à polícia.

SEM CONTA NEM MEDIDA

Por acharmos deveras interessante e oportuna, chamamos a atenção dos nossos leitores para a crónica de Joaquim Leitão, publicada no *Jornal de Notícias*, do Pôrto, e que passamos a transcrever:

Aqui há umas semanas, o *Diário de Lisboa* estranhava o imoderado uso do *Excelentíssimo*. Não é caso único. Isso acusa a confusão que vai neste país e nesta época, em que todos se reputam da mesma igualha. Basta notar como a população se veste. Não há diferenças de classes. Digamos claramente: não há classes. Todas e todos usam as mesmas coisas. Como nunca, o hábito não faz o monge, porque o monge, hoje em dia, tem de distinguir-se pela sua apresentação pessoal. O caixeiro veste-se tão bem ou melhor do que o patrão, o contínuo mais no rigor da moda do que o chefe da repartição.

Noutros tempos, as peles eram para meia duzia de senhoras, em tôda a cidade. Por muito favor, a burguesia contentava-se com um debrunsinho de pele na gola do vestido. Casacos de peles? Raposas já não digo *argentées*, mesmo raposas estanhadas, quem pensa que se viam fora das pessoas reais ou das senhoras de excepcional fortuna?

Hoje, as peles generalizaram-se: não há filha de porteira, ou mulher de pequeno empregadinho que não ostente a sua raposa!

A roupa branca e lavada foi substituída pela roupa de sêda, isto é, pela roupa suja...

Poucos espectáculos confrangem mais o observador do que o desta generalização do luxo. Desapareceu o lenço, sumiu-se a mantilha. Tudo usa chapeu, luvas e sapato de tacão alto. Uma verdadeira miséria!

Ainda me lembro do contraste da Avenida da Liberdade nos últimos dez anos da Monarquia. Quem, não pertencendo às classes abastadas ou de certa categoria, se afoitaria a aparecer naquele trecho da Avenida, entre a Praça dos Restauradores e a Rua Alexandre Herculano à hora a que a Família Real, o Govêrno e alto funcionalismo dava o seu quotidiano passeio?

Era muito curioso êste fenómeno: aí por Maio, já não estava ninguém em Lisboa—ninguém que fôsse alguém. Irrompiam, então, bandos de senhoras e raparigìnhas pobres que ostentavam os seus vestidos de verão, reproduções autênticas dos vestidos das damas da côrte e da alta roda. Com uma diferença: é que essas reproduções eram todas de chita.

Após a grande guerra, a desmarginação da moeda, aumentando o volume dos salários, deu às classes proletárias a ilusão de que ganhavam principescamente. E êles, as mulheres e as filhas passaram a trajar como senhores e senhoras. A êste desenfreamento de luxo, sem conta, pêso, nem medida, a tal demência no trajo, seguiu-se, paralelamente, a imoderação no trato.

Todos senhores, todos *excelentíssimos*.

A imoderação leva, lògicamente, à confusão.

Um contínuo qualquer, quando uma mulher do povo procura entregar uma carta a pedir trabalho, anuncia-a assim:

—Está ali uma senhora...

Se, na verdade, é uma senhora que tem de anunciar, serve-se desta expressão:

—Está ali uma fulana...

Quer dizer: se alguma diferença de classes existe ainda é no sentido inverso: as pessoas de nascimento e educação superior é que passaram a ser anunciadas com desprimor.

Quanto à confusão do tratamento, manda a verdade que se diga que não é de hoje nem de ontem.

Há que tempos desapareceram os bonitos tratamentos de *Vossa Senhoria* e de *Vossa Mercê!*

Os poderosos, no século XVIII, eram tratados por V. S.ª e achavam-se muito respeitados.

A vulgar excelência de hoje, nós, os portugueses, abusamos dela como ninguém. Tanto que os ministros nos outros países nem todos têm encelência: apenas os ministros dos Negócios Estrangeiros, por terem de tratar com entidades dentre as quais pode aparecer alguma com direito a excelência; e para o representante do Govêrno da Nação não ficar em desigualdade de tratamento, por direito se lhe confere o uso de excelência.

A nobreza foi desconhecida oficialmente pelo regime republicano; em compensação todos passaram a exigir roda de excelência—governantes e governados.

Já ninguém se contenta com *Il.mo Senhor*, que o Marquês de Pombal não engeitava.

O *Vocemecê* dado à criadagem foi chão que deu uvas. E' o *sr. João* para ali, o *sr. Domingos* para acolá.

E quem quizer compenetrar se do exagêro em que isto vai, e que à fôrça de distinguir tôda a gente acaba por não distinguir ninguém, é reparar no contrasenso do vocativo feminino:

—Ex.ma Sr.a D. Maria Domingas...

Considerando que *dona* não significa outra coisa senão *senhora*, imagine-se como nos acharão ridículos e risíveis os estrangeiros que, entendendo a língua e os seus valores, nos ouçam chamar: —*Senhora, Senhora* Maria Domingas.

Dada a hora da velocidade em que vamos, não vejo por que não hão-de usar preferentemente:—*Bis Senhora* Maria Domingas.

Era mais rápido e não tirava nada ao majestoso infestado.

Tudo isto está a pedir regulamentação. Pois se há um formulário para o tratamento dos ministros, porque não há-de o Govêrno publicar um formulário para os cidadãos?

A essa obra de misericórdia, que nos pouparia a verdadeiros ridículos, deviam ser chamados os filólogos, para vêr se se acabava com êrros de palmatória como êsse, tão comum e tão inveterado: —*Senhora Dona*...

Só nós nos poderemos gabar desta tolice. Os italianos chamam: *Signora*... Os espanhóis: *Señora*. Os franceses: *Madame* (minha senhora). Senhora Dona, Senhora Senhora, Senhora Bis só nós, que tristemente vamos deixando perder a noção do traje senhoril, substituído por essa estrangeirice de mulheres de calças, mulheres em cabelo, mulheres por acabar de vestir, que vêm para a rua sem meias—coisa feia e nada assea da que as nossas avós não acreditariam ainda que vissem.

E' tempo de revêr os trajes da cidade, como se reviramos figurinos das praias, e, simultâneamente, pôr um travão nêstes igualíssimos *excelentíssimos*.

Isto é o que pode chamar-se a corrida para o ridículo. A êste ponto: há poucos dias recebeu se—eu vi, eu li!—um atestado médico para justificar faltas de um trabalhador. Pois êsse médico refere-se assim ao trabalhador: o *ex.mo senhor!!!* Tal e qual. O *senhor* por extenso, que eu uso parcimoniosamente e nem a todos os diplomados aplico nos subrescritos, aquele médico confere-o a um trabalhador de enxada! *Senhor* por extenso, para não haver duvidas, e *excelentíssimo!!!*

Se isto não é o caminho para a loucura colectiva, então não há loucos nem vale a pena ter juízo.

A bem da saúde

Médico amigo — O jejum, arma formidável na normalização da saúde

III

Jàmais deixei de me interessar pelo restabelecimento da saúde dêste amigo querido.

Embora os médicos sejam as pessoas mais difíceis de tratar, pois têm as suas convicções, os seus pontos de vista fortemente arreigados, e não se afastam fàcilmente, dêle, que é invulgarmente inteligente e via sôbre si a foice ceifeira da Morte, ia pondo em prática medidas de valor salutar.

Tempos depois, mais senhor de mim pela conclusão do curso do Macfadden Institute of Physical Culture», por diferentes vezes lhe ofereci novos esclarecimentos sôbre o Tratamento Natural.

Repetidas vezes quiz êle testemunhar-me gratidão.

—Meu caro Sá Couto: Recebi a sua estimada, longa e criteriosa carta, que não está muito fora dos conselhos médicos modernos. Não farei tudo a rigor, mas muito perto andarei da dieta, e depois lhe direi dos resultados, se não desejar vir passar uma temporada connosco agora (estava-se na Páscoa) ou nas férias grandes, e assim observar, com seus próprios olhos, o meu estado.

E meses mais tarde:

—Meu bom Amigo: Recebi a sua presada carta, que do coração agradeço. Há muito que sigo, mais ou menos, os Tratamentos Naturais do professor Macfadden. Tenho melhorado a tensão arterial, a ureia no sangue, a albuminúria, etc., mas as fôrças são ainda poucas. Enfim: as melhoras são palpáveis, mas não se podem receber simultâneamente todos os benefícios. Roma e Pavia...

Temo-nos encontrado donde aonde no Porto e em Espinho. Quando tal se dá, os progressos ou evoluções do tratamento são assunto obrigatório.

Falou-me, há tempos, da surprêsa dos colegas sempre que o vêem na capital nortenha. Pela gravidade que a tensão atingira têm esperado um desenlace fatal a cada momento. Com a mesma doença, posteriormente declarada, faleceram, sùbitamente, dois outros médicos, um deles ao subir para o eléctrico. E segredou-me:

—Se soubessem da luta que tenho travado comigo mesmo, da renúncia, da fomes que a vida me tem custado!...

Da renúncia, das fomes que a vida me tem custado!...

Bravo! Muito bem!

A fome—jejum forçado pela miséria — mata, geralmente, as classes desprotegidas das populosas cidades. Mas a renúncia, a fome — o jejum voluntário—dá saúde às classes abastadas, pela desintoxicação orgânica que o excesso alimentar motivara.

O jejum é, realmente, uma das mais formidáveis armas de normalização da saúde. Diz-se que obra prodígios onde tudo o mais falhou.

Simplesmente não jejua quem quere. É precisco saber jejuar. O jejum mal conduzido pode matar também.

O nosso grande médico chamou-me, há anos, *mestre de jejuns!*

Mestre, não; mas sou, com certeza, um dos portugueses que, voluntàriamente, mais têm jejuado, embora o maior jejum que fiz fôsse apenas de dez dias—240 horas.

Êste célebre clínico lusitano pediu-me que desenvolvesse o assunto, para elucidação pública. Fá-lo-ei na primeira oportunidade.

MANUEL DE SÁ COUTO
Professor-Cultofisiópata

Benemerência

Tendo passado, na terça-feira, o 7.º dia do falecimento de sua irmã, sr.a D. Conceição Ramos Moreira, recebemos do nosso amigo António N. F. Ramos, proprietário do *Último Figurino*, a quantia de 50$00 para distribuirmos pelos nossos pobres, o que fizemos, contemplando, em partes iguais, os seguintes: Pedro de Sousa, R. de Santo António; Florinda dos Anjos, idem; Maria José de Lemos, R. das Olarias; Margarida de Matos, R. da Sé; Adelaide Vilaça, R. de S. Martinho; António Pinho das Neves, R. Antónia Rodrigues; Margarida Raposo, Rua da Corredoura; Ilda Aurora Ramos, Rua Direita; Joana Amaro, R. Almirante Reis, e uma envergonhada.

Em nome de todos, os nossos agradecimentos.

Testa & Cunhas, L.da

Convocam-se os sócios desta Sociedade por quótas, com sede em Aveiro, para, em 2.a convocação, assistirem à Assembleia Geral extraordinária que tem por fim deliberar sôbre o aumento do capital social, e que terá lugar na sede social no dia 21 de Março próximo, pelas 15 horas.

Aveiro, 28 de Fevereiro de 1942.

O Presidente da Assembleia Geral
Hernani de Miranda

Novo médico

Com honrosa classificação, concluiu, a semana passada, a sua formatura na Universidade de Coimbra, o nosso conterrâneo dr. José de Melo Couceiro, filho do distinto facultativo e nosso velho amigo dr. Eugénio Couceiro e sobrinho doutro médico, também muito considerado nesta cidade, onde exerce clínica dentária em que se especialisou—o dr. Pompeu Cardoso.

E', como se vê, uma família de médicos, que muito se tem evidenciado no nosso meio e que agora foi acrescida com um novo elemento que, estamos convencidos, ha-de também triunfar na vida prática que vai encetar, cheio de esperança no futuro.

O Democrata assim o deseja ao endereçar-lhe felicitações, extensivas a seu pai e restante família, entre a qual ainda se conta, também, o dr. José Cardoso, médico em Setubal.

Creada - governanta

Precisa-se nova, séria, para tomar a seu cargo todo o governo de casa de pessoa de pouca família. Nesta redacção se informa.

Notas Mundanas

Aniversários

Fazem anos: àmanhã, o nosso prezado amigo António Madail, actualmente no Congo Belga; no dia 10, a galante Maria Manuela e o inocente Rui Helder, filhos, respectivamente, dos srs. António José Nunes Rangel, activo comerciante de Aradas, e Silvio de Sousa Moreira, residente na Beira (Africa Oriental); em 12, a menina Maria Fernanda Campos Carreira, dilecta filha do nosso colaborador sr. Joaquim de Castro Carreira, chefe da secretaria da Câmara de Anadia, e a sr.a D. Mauricia Bernardo de Albuquerque, esposa do sr. Acúrcio Maia de Albuquerque, ambos professores oficiais.

Casamentos

Realizou-se no último sábado, por procuração, o casamento civil da sr.a D. Zuraida Celina de Sousa e Silva Lima, filha do 1.º sargento reformado sr. José de Sousa e Silva, com o sr. José Maria Lima, residente em Luanda (Africa Ocidental).

Serviram de padrinhos, por parte da noiva, a sr.a D. Adélia Carreira, esposa do nosso colaborador sr. Joaquim Carreira, e o sr. Julio Simões Cravo, e pelo noivo, seu pai, do mesmo nome, e a sr.a D. Emilia Simões Cravo.

Muitas felicidades.

Gente nova

Em Coimbra teve o seu bom sucesso, dando à luz uma ciança do sexo masculino, a esposa do quintanista de medicina, sr. João da Rocha Machado, de Eixo.

Aos pais e avô do neofito, o nosso amigo Artur Amador, muitos parabens.

Doentes

Continua de cama, não tendo, infelizmente, esta semana obtido melhoras, o nosso amigo João Mota, empregado no Banco Regional.

—No Hospital, encontra-se em tratamento o pai do nosso assinante sr. Jaime Magalhãis, que há meses adoecera com certa gravidade.

Desejamos-lhes complto restabelecimento.

Ensino Técnico

Voltando ao assunto - de grande interêsse para as classes trabalhadoras que querem instruir-se e preparar-se para bem servir—do ensino técnico em Aveiro, não é demais frizar o quanto de carinho dos poderes públicos e dos poderes locais êle necessita.

Vai proceder-se à reforma do ensino técnico em Portugal. Aveiro é uma das terras onde êle mais se justifica, e onde já tanto bem tem espalhado. Há milhares de rapazes e raparigas que, devido aos ensinamentos colhidos na Escola Industrial e Comercial de Aveiro, gozam hoje de situação que nunca teriam conseguido sem a existência desta casa de ensino.

E', porém, urgente dar-lhe outra vida. E' simplesmente intolerável a que é obrigada a fazer nas suas horríveis instalações. Os poderes públicos, que superintendem nestes serviços, bem o sabem.

A reforma vai fazer se e cremos firmemente que ela começará pela necessidade n.º 1—o edifício. E' certo que o problema da reforma do ensino nada tem, em princípo, com o das instalações; mas é tão precisa a solução do edifício, como a existência da própria Escola. As suas necessidades não cabem dentro do actual prédio onde funciona e onde as condições higiénicas e pedagógicas são a vergonha e o crime maiores que se patenteia e pratica à sua população escolar. E, por isso, ao sr. Director Geral do Ensino Técnico, foi dirigida, o mês passado, pelo Director da Escola de que nos estamos ocupando, o professor Júlio Cardoso, a exposição que, para conhecimento dos nossos leitores, transcrevemos a seguir:

Ex.mo Senhor Director Geral do Ensino Técnico
LISBOA

A Escola Industrial e Comercial de Fernando Caldeira, de colaboração com os diversos organismos económicos desta cidade, vem, por este meio, apresentar a V. Ex.a as sugestões que julga necessárias para que a projectada reforma do Ensino Técnico satisfaça às suas necessidades.

Assim, as indústrias dominantes neste distrito, principalmente em Aveiro, Ilhavo, Murtosa e Estarreja, são as indústrias de construção naval e cerâmica e esta com duas modalidades: a cerâmica de construção e a cerâmica artística, tornando-se, portanto, necessário criar os seguintes cursos, além dos actuais:

1.º Construção Civil;
2.º Serralharia mecânica.

O desenvolvimento que em Aveiro e na região que fornece alunos à Escola Fernando Caldeira se está operando, por efeito das obras do porto e ria de Aveiro, é causa de novas e grandes necessidades para a construção civil, que luta com deficiência numérica e sobretudo profissional de mestres de obras e operários especializados. Também o desenvolvimento cada vez maior de novas indústrias e a mecanisação de outras, principalmente a motorização da frota bacalhoeira, justifica a criação do curso de serralharia mecânica, mas, não bastando isto, temos mais, que entre os serralheiros mecânicos se poderiam recrutar bons condutores de máquinas e bons motoristas, de que tanto precisam as indústrias regionais e a navegação. Seria também da maior importância que nesta Escola fôsse ministrado o ensino daquelas disciplinas que servissem ùtilmente à indústria salineira, indústria de cordoaria e de preparação para as Escolas de Pesca, já criadas pelo Ministério da Marinha. Isto quanto ao ensino industrial.

Quanto ao ensino comercial, seja-me permitido expôr o que é necessário fazer:

O curso elementar (3 anos) não satisfaz porque de nada serve, pois lhe faltam as regalias para que os alunos possam aparecer nos concursos em igualdade de circunstâncias com os alunos dos liceus. Mesmo, não faz sentido que num curso comercial não seja ministrado o ensino da língua inglesa, quando as nossas relações comerciais com as nações que falam esta língua são inúmeras. E' necessário a criação dum curso comercial de 4 anos (complementar) com uma nova ordem de disciplinas, com programas adequados e simplificados.

O curso comercial deve ser separado do industrial para que o rendimento seja maior. Deve ser poíbido aos alunos matricularem-se cumulativamente nos dois cursos.

A cidade vê, com desgôsto, que esta Escola não tenha sido devidamente acarinhada, pois que tudo lhe falta, desde as condições de higiene até ao material de ensino; desde a insuficiência das dotações até ao quadro dos seus professores.

Tudo isto que se pede para esta Escola não pode ser ministrado neste edifício, necessitando novas instalações.

20-Fevereiro-42

A Bem da Nação,
O Director

Carta de Lisboa

O abastecimento do país

O *Diário do Govêrno* publicou recentemente mais um importante decreto tendente a garantir o abastecimento de produtos indispensáves à Metrópole e às Colónias.

Pela letra do novo e importante diploma estabelece-se que a exportação de produtos originários das Colónias e destinados a países estrangeiros seja sempre condicionada a prévia autorização concedida pelos organismos de coordenação económica que superintendem nos mesmos produtos ou, na falta dêsses organismos, pelos Governadores das respectivas colónias. Essa autorização é necessaria, ainda que a mercadoria passe em trânsito pelos portos da Metropole ou de outra colónia—ou se destine a êstes portos para ser depois reexportada. Por seu turno a reexportação de produtos existentes nas colónias, idos da Metrópole, só em casos especialíssimos pode ser feita.

Trata-se, como se vê, duma medida da maior importância, que muito e muito virá contribuir para que a política de abastecimento do país, levada a cabo com tanto acêrto pelo Govêrno, possa prosseguir com êxito sempre crescente. Assim, agora todos os portugueses, mas absolutamente todos, saibam cumprir o seu dever e continuem envidando os maiores esforços na realização da tão necessária e útil campanha do—*produzir e poupar*.

CORDEIRO GOMES

A Confiança

Companhia Aveirense de Seguros

De conformidade com os art.os 13.º e 16.º dos seus Estatutos e legislação aplicavel, convoco para se reünirem em Assembleia Geral os accionistas de *A Confiança*, Companhia Aveirense de Seguros, com sede à Rua dos Combatentes da Grande Guerra n.º 48, no dia 28 do corrente mês, pelas 15 horas, sendo a ordem do dia:

Apreciação e aprovação do relatório e contas da gerência finda em 31 de Dezembro de 1941.

Aveiro, 2 de Março de 1942.

O Presidente da Assembleia Geral,

José Maria Vilarinho

CASA Vende-se com r/ch. e 1.º andar na Trav. de S. Roque. Tratar com o escrivão Morais.

Visitai o Parque da Cidade

NECROLOGIA

Com 72 anos finou-se, no último sábado, a sr.ª D. Rosa de Oliveira Bandeira de Almeida, que aqui residia na companhia duma filha casada com o sr. António Augusto Guimarãis, pertencente à Sociedade de Vinhos Scalábis, L.da, desta cidade.

A extinta era viuva, natural do Pôrto e no seu entêrro, efectuado no dia seguinte para o cemitério novo, incorporaram-se os dirigentes e todo o pessoal da importante Sociedade, além de outras pessoas.

O Democrata, que também se fez representar, envia aos doridos o seu cartão de condolências.

* * *

No hospital, onde se encontrava em tratamento, sucumbiu, na terça-feira, com 68 anos, o sr. Adelino da Silva Neto, que no dia seguinte foi sepultado no cemitério novo.

Era pai do sr. Manuel da Silva, residente em Lisboa, a quem acompanhamos no seu luto.

* * *

Faleceram mais: Falières Limas Correia, casado, de 32 anos, e irmão de João, Manuel e Francisco Limas Correia; Guilherme dos Santos, viuvo, de 65, e Maria José da Apresentação Ferreira, solteira, de 60.

Correspondências

Costa do Valado, 5

Acompanhado de sua esposa, retirou para Lisboa, devendo seguir de avião para a América do Norte, o nosso amigo Ezequiel Martins, que na estação de Quintans tiveram uma afectuosa despedida.

Boa viagem.

—No salão recreativo do Ramal esteve em exposição um interessante presépio monumental da autoria de Alpoim Monteiro, com muitas figuras em movimento, representando algumas passagens da vida de Cristo, sendo muito visitado.

Agradecemos o convite.

C.

Esgueira, 5

Com 54 anos de idade faleceu aqui o proprietário sr. António Fernandes de Abreu, que teve um entêrro assaz concorrido, principalmente de pessoas da Murtosa, onde residiu muitos anos.

Era irmão do sr. José Fernandes de Abreu a quem enviamos condolências, assim como a tôda a família.

—Por êstes sítios tem sido praticados diversos roubos, principalmente nos celeiros e capoeiras, o que traz a população em sobressalto.

—A apresentação de *O Democrata* com quatro páginas foi motivo de satisfação para os seus leitores.

C.

Preza 6

As últimas chuvas beneficiaram imenso a agricultura, mas tornaram os caminhos intransitáveis, tal como sucedeu à estrada que vem de Aveiro e segue para a Quinta do Gato.

Só visto...

—Festeja na próxima terça-feira as suas 18 risonhas primaveras a interessante Maria da Conceição, filha do comerciante sr. João da Conceição.

Os nossos parabens.

C.

Horário dos combóios

Partidas para o norte	Partidas para o sul
4,26 (recov.)	0,24 (correio)
6,37 (tram.)	11,15 (»)
13,23 (rápido)[1]	15,41 (tram.)
17,24 (tram.)	19,34 (rápido)[1]
20,40 (»)	Do Porto chega um tram. às 21,07 que não segue.

(1) Só às terças e sextas-feiras.

Linha do Vale do Vouga

PARTIDAS	CHEGADAS
7,56	6,29
13,31 (1)	10,33
15,50	11,06
17,31 (2)	19,21
19,42 (3)	

(1) A's terças e sextas-feiras.
(2) Aos domingos, segundas, quartas, quintas e sábados.
(3) Só até Agueda.